

Wiadomości Sokole

Okręgu III. Dzielnicy krakowskiej.

Wychodzą w miarę potrzeby.

Nr. 9. Tarnów 10 czerwca 1925 r. Rok I.

OKÓLNIK

DO GNIAZD SOKOLICH III. OKRĘGU.

Bieg rozstawny Okręgu III., urządzony dnia 30 maja b. r. do Gniazda centralnego w Tarnowie,, zaanimował wszystkie Gniazda do tutejszego Okręgu należące do tego stopnia, że nawet słabo prosperujące, wzięły w tym biegu współudział, co z uznaniem podnieść należy.

Jednakowoż, jak zwykle, tak i obecnie trafiły się usterki, które w Sokolstwie mieć miejsca nie powinny, a które Naczelnik Okręgu przy sposobności lustracji Gniazd, dotyczącym Gniazdom wytknąć będzie obowiązanym.

Na razie przedstawimy wyniki biegów tak, jak one się przedstawiają na podstawie czasu wybiegów i odbioru potwierdzonych na depeszach i tak:

1. Dębica 1 km. 3 min. 45 sek., 2. Tuchów 1 km. 4 min., 3. Wojnicz 1 km. 4 min. 24 sek., 4. Brzesko 1 km. 4 min. 49 sek., Baranów 1 km. 6 min. 3 sek., 6. Dąbrowa 1 km. 6 min. 6 sek., 7. Tarnobrzeg 1 km. 6 min. 15 sek., 8. Pilzno 1 km. 6 min. 54 sek., 9. Ciężkowice 1 km. 7 min. 30 sek., 10. Mielec 1 km. 10 min.

Dziwić się jednak należy, że większość Gniazd tak mało zważa na wezwania Zarządu i Naczelnika Okręgu.

W numerze 6. „Wiadomości Sokolich" wzywano Gniazda do obesłania zawodów w dniu 31 maja b. r. z wezwaniem do przedłożenia raportów do dnia 25 maja b. r. na ręce Naczelnika.

Tymczasem Gniazda nietylko nie poczuwały się do obowiązku wysłania zawodników, ale nawet do wysłania kartki z zawiadomieniem, że z tych lub owych powodów nie mogą wysłać zawodników.

Nie przypuszczamy i nie uwierzymy w to, by w Gnieździe, nawet najmniejszem, nie znalazło się dwóch druhów, którzy nie chcieliby popisać się przynajmniej jednem ćwiczeniem zawodniczem. Przecież tylko bieg szturmowy na 300 m. był jednym, który nastręczał niektórym Gniazdom trochę trudności. Natomiast rzut granatem, lub strzelanie z karabinu, a nawet walka na bagnety nie mogła przedstawiać trudności technicznych nie do przezwyciężenia.

Zresztą najlepiej widzieliśmy to w Krakowie. Ci, którzy najlepiej biegali, rzucali granatem, strzelali lub walczyli na bagnety, zostali na-

grodzeni żetonami. Natomiast ci, którzy nie zostali nagrodzeni, nie stracili nadzieji, że po lepszem wyćwiczeniu mogą te nagrody później uzyskać; a takich była spora liczba.

Nagród było trzy za każde ćwiczenie, a zawodników było, mało powiedzieć, trzydziestu do każdego rodzaju ćwiczeń...

Nie wszyscy, którzy biegali, stawali do rzutu granatem, lub ci, co strzelali, walczyli na bagnety, — i przeciwnie, lecz każdy, który był do jakiego ćwiczenia jako tako przygotowany, do takiego stawał.

Okręg nasz bardzo słabo był reprezentowany, bo zaledwie przez 3 Gniazda a 5 druhów i tak Gniazdo Tuchów, reprezentowane przez 2 druhów, brało udział w strzelaniu; Sokołowski uzyskał 34 a Broda 24 punktów na 60 możliwych; w biegu zaś szturmowym na 300 m. Sokołowski uzyskał czas 2 min. 21½ sek., Broda 2 min. 6 sek.

GniazdoTarnów II. Strusina, reprezentowane przez 2 druhów, brało udział w strzelaniu: Strada uzyskał 9 punktów, zaś Wrona 7 punktów; w biegu szturmowym Strada uzyskał czas 2 min. 7 sek., zaś Wrona 2 min. 21 sek.

Gniazdo Tarnów I. reprezentowane przez 1 druha; udział w strzelaniu brał druh Wierzbanowski; uzyskał 24 punktów.

Jeżeli zaś zważy się, że sam Rzeszów wystawił jedną drużynę z drużynowym na czele, składającą się z samej młodzieży rękodzielniczej i zabrał różnych nagród kilkanaście, to twierdzić można, że wszędzie taka młodzież istnieje i że obowiązkiem Sokoła jest tą młodzież przygarnąć do siebie i otoczyć opieką, by z tych mieć późniejszych sokołów czynnych. Narybku bowiem z młodzieży inteligentnej coraz mniej, a zachodzi obawa, że po wymarciu obecnej starej generacji, Gniazda sokole walczyć będą z brakiem członków nietylko czynnych, ale nawet wspierających.

Również i współudział w samej uroczystości czterdziestolecia Sokoła krakowskiego i Naczelnika Rucińskiego nie był z naszego Okręgu tak obesłany, jak tego taka chwila wymagała.

Z wyjątkiem delegatów z Zarządu Okręgu III. Tarnowa I., Tarnowa II., Tuchowa, Mielca i Tarnobrzega, nie było reprezentantów z reszty Gniazd.

Czyż czterdziestolecie intenzywnej pracy tak Sokoła krakowskiego, jak i Naczelnika Rucińskiego jest tak małe, że nie warto uczestniczyć w takiej uroczystości?!

Na to niechaj odpowiedzą ci, którym kierownictwo Gniazdami sokolemi powierzone zostało.

A mundurów to już jakby na urągowisko. W pochodzie wzięło udział z naszego Okręgu **aż 7 druhów umundurowanych.** A przecież ludzie mają mundury przedwojenne, a także i powojenne i przypuszczamy, że taki, który nie wyjeżdża sam, chętnie munduru pożyczy.

Ale przypuszczać również należy, że Okręg nasz naprawi nieobesłanie Krakowa liczniejszem obesłaniem Zlotu okręgowego w Jaśle w dniach 28 i 29 czerwca 1925, dokąd nas zapraszają.

Ćwiczenia druhów i druhiń na ten Zlot, jakoteż zaproszenie, podajemy poniżej.

Komisja mundurowa okręgowa rozpisała warunki nabywania mundurów w Tarnowie (vide „Wiadomości Sokole“ Nr. 7 z dnia 25 maja 1925). Dotychczas jednakowoż zgłoszeń żadnych niema.

Czy druhowie nie odczuwają potrzeby mundurów?

Druhowie! czas najwyższy, byśmy przy uroczystościach sokolich w mundurach występowali, by tym sposobem przekonać społeczeństwo że Sokół żyje i nie zaprzestał swych celów uprawiać, a celem tym jest obecnie wychowanie zdrowych obywateli-żołnierzy.

CZOŁEM!

Witek, sekretarz. **Starostka**, wicepr. Okr. III.

Józef A. Zając, nacz. Okr. III.

Do Szanownego
Zarządu III Okręgu Sokolego w Tarnowie.

W dniach 28 i 29 czerwca b. r. odbędzie się Zlot Okręgu w Jaśle w połączeniu z uroczystem poświęceniem nowo sprawionego przez jasielskie Gniazdo sztandaru. Do wzięcia czynnego udziału w tej uroczystości niniejszem zapraszamy Szanowny Zarząd Okręgu III., jako najbliższego sąsiada.

Ćwiczenia wspólne wolne a) dla druhów, — b) dla druhiń załączamy z nadmienieniem, iż układ ich jest tak łatwym, że każdy obraz w jednej lekcji może być dokładnie przerobiony i wyuczony.

Prócz ćwiczeń wolnych w skład zlotowego programu wchodzą: a) ćwiczenia odrębne Gniazd (Okręgów), b) ćwiczenia lancą (I., II., III. i V. obraz), c) jednostkowe zawody: w biegu na 100 m., w skoku w dal, w skoku w wyż, w skoku o tyczce, w rzucie oszczepem, ewentualnie w piłkę koszykową, o ile zgłosi się co najmniej dwie drużyny.

Szczegółowe programy nadeślemy niebawem, a tymczasem, mając nadzieję, iż Szanowny Zarząd III. Okręgu nie odmówi nam swego udziału, prosimy uprzejmie o nadesłanie nam, w terminie najpóźniej do 20 b. m., wykazu (raportu):

1. ilu a) druhów — b) druhiń weźmie ewentualnie udział w ćwiczeniach wolnych?
2. ilu druhów weźmie udział w jednostkowych zawodach? (podać rodzaj zawodu);
3. ilu druhów weźmie udział w ćwiczeniach odrębnych Gniazd (podać rodzaj ćwiczeń);
4. ilu druhów weźmie udział w ćwiczeniach lancą?
5. czy będzie drużyna (9) do koszykówki? (męska? żeńska?);
6. ilu druhów umundurowanych należy się spodziewać?
7. Podać ogólną liczbę druhów, względnie druhiń, tak ćwiczących, jak też i niećwiczących, mających zamiar przybycia do nas. (Koniecznie potrzebne ze względu na zakwaterowanie).

Oczekując łaskawej odpowiedzi na niniejsze zaproszenie, ślemy Szanownemu Zarządowi Waszego Okręgu sokole pozdrowienie

CZOŁEM!

Bolinak, sekretarz Okręgu V. **Dr. Flis,** prezes Okręgu V.

Wobec powyższego, wzywa się Gniazda do licznego obesłania tego Zlotu i zdania raportu w terminie przez Okręg V. wyznaczonego nam i równocześnie zawiadomienia Zarząd Okręgu V., ilu członków (druhów, druhiń) za Zlot przybędzie. O jak największej ilości ćwiczących przedewszystkiem pamiętać należy.

CZOŁEM!

Witek, sekretarz. **Starostka,** wiceprezes Okręgu III.

Józef A. Zając, naczelnik Okręgu III.

Ćwiczenia wolne dla druhów na Okręgowy Zlot Sokoli w Jaśle.

OBRAZ I. (Krakowiak).

1. Krok lewą — ramiona wprzód (promień) prawa na palce.
2. Opuść prawą piętę (ciężar ciała na obu nogach) — ramiona na bark.
3. ¼ obrotu w prawo na piętach — ramiona w górę.
4. Skłon tułowia w dół (końce palców dotykają ile możności ziemi).
5. Prostuj tułów — ramiona w górę.
6. Ramiona w bok (dłoń).
7. Ramiona w bok (grzbiet).
8. Postawa zasadnicza (lewa noga do prawej).

Obraz powtarza się 4 razy.

OBRAZ II. (Witaj majowa jutrzenko).

I. 1. Postawa napalcowa — ręce na bark.
2—3. Postawa przysiadna — ramiona w bok (grzbiet.
II. 1—2—3. Postawa klęczna rozkroczna — ramiona w górę.
III. 1—2—3. Skłon napięty w tył.
IV. 1—2—3. Prostuj tułów — ręce na biodra.
V. 1—2—3. Podpór leżąc bokiem w lewo (prostuj prawą nogę w bok, lewą w klęczce, lewą ręką podpór na ziemi z boku — prawe ramię w górę (dłoń do przodu).
VI. 1—2—3. ¼ obrotu w lewo do podporu leżąc przodem (lewą nogę złącz z prawą) podpór przysiadny.
VII. Powstań do postawy napalcowej — ramiona w górę.
VIII. 1—2—3. Postawa zasadnicza — ramiona bokiem w dół.

Obraz powtarza się 4 razy.

OBRAZ III. (Widzieliśmy cztery orły).

I. 1—2—3. Ręce na bark.
II. 1—2—3. Wypad lewą w bok — lewe ramię w górę skos, prawe w dół skos (promień — dłonie do przodu).

III. 1—2—3. Postawa zasadnicza — ręce na bark.
IV. 1—2—3. Postawa wypadna prawą (jak pod II., lecz przeciwnie).
V. 1—2—3. Postawa zasadna prawa do lewej — ramiona w górę.
VI. 1— $^1/_4$ obrotu w lewo do zakroku prawą na palce — ramiona w dół zewnątrz (dłoń do przodu).
2—3. Prawa noga do lewej — ręce na kark.
VII. 1— Podnieś lewą nogę w bok — ramiona w bok (promień).
2—3. Postawa zasadna — ręce na kark.
VIII. 1— Podnieś prawą nogę w bok — ramiona w bok (promień)
2—3. Postawa zasadna — ręce na kark.
IX. 1—2—3. Unik lewą nogą w tył — ramiona w górę.
X. 1—2—3. $^1/_4$ obrotu w lewo do rozkroku lewą noga na palce — ramiona w bok grzbiet (lewe ramię przenieś łuk. dolnym).
XI. 1—2—3. Podnieś lewą nogę w przód — ramiona w przód.
XII. 1—2—3. Postawa zasadnicza — ramiona w dół.

OBRAZ IV. (Ospały i gnuśny).

1. $^1/_8$ obrotu w prawo do zakroku prawą — ramiona w dół zewnątrz.
2. Ugnij lewą nogę do wypadu — prawe ramię przenieś łukiem górnym uderzając dłoń w dłoń — lewa ręka oparta grzbietem na lewem kolanie — pierś do przodu.
3. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę do postawy wypadnej w tył — prawe ramię przenieś łukiem górnym w dół zewnątrz — lewe ramię w górę skos (grzbiet) na wysokość oczu (wzrok śledzi dłoń).
4. (Rzut granatem) Wróć do postawy, wypad lewą nogą wprzód — prawe ramię w górę skos, lewe w dół skos (grzbiet).
5. Podpór leżąc przodem o lewej nodze ugiętej.
6. Powstań z $^1/_4$ obrotu w prawo do postawy rozkrocznej, prawa na palce — ramiona w górę.
7. Postawa skrzyżna prawa noga przed lewą — ręce na biodra.
8. $^1/_2$ obrotu w lewo na palcach obu nóg do postawy zasadniczej — ramiona w dół.

Obraz powtarza się 4 razy.

Ćwiczenia Sokolic na Zlot Okręgu V w Jaśle 1925 r.

Postawa pierwotna: „ręce na biodrach". Odstęp celny i boczny: 180 cm.

OBRAZ I. (na nutę krakowiaka: „Na Wawel").

C D
B A

Obraz ten wykonuje się cztery razy, idąc po bokach kwadratu: od A do B, od B do C, od C do D i od D do A. Takty od 1—8 włącznie wykonuje się po raz pierwszy w punkcie A; po raz drugi w punkcie B; poraz trzeci w punkcie C; po raz czwarty w punkcie D.

Takty 9 i 10 wykonuje się po raz pierwszy na linji A—B; po raz drugi na B—C; po raz trzeci na C—D; po raz czwarty na D—A.

Takty od 11 do 16 włącznie wykonuje się po raz pierwszy w punkcie B; po raz drugi w p. C; po raz trzeci w p. D; po raz czwarty w p. A.

1. Postawa skrzyżna pr. nogą + Rr. bokiem ugnij, ręce na barki.
2. Rozkrok prawą na palce + Rr. rzuć w bok (dłoń).
3. Zakrok prawą na palce + Rr. przenieś w górę, lekko ugięte nad głową.
4. Prawą nogę przystaw do lewej + Rr. na biodra.
5. Postawa skrzyżna lewą nogą + Rr. bokiem ugnij, ręce na barki.
6. Rozkrok lewą na palce + Rr. rzuć w bok (dłoń).
7. Lewą zakrok na palce + Rr. przenieś w górę, lekko ugięte nad głową.
8. a) ¼ obrotu w prawo (na prawej) lewa na palcach + Rr. na biodra.
   b) Lewą przystaw do po prawej + Rr. jak pod „8. a".
9. Pląs zmienny w przód lewą + Rr. w bok na lewo. (Lewe R. w bok w łokciu ugięte w górę, ręka dłonią zwrócona ku głowie, lekko w przegubie ugięta, — prawe R. przed pierś tak, że palce prawej ręki dotykają niemal lewej pachy).
10. Pląs zmienny w przód prawą + Rr. jak pod „9", tylko przeciwnie i przenieść je zamachem dolnym a czelnym łukiem.
11. Unik lewą w przód + Rr. w górę.
12. a) Unik lewą w tył + Rr. w górę.
    b) Przystaw lewą do prawej + Rr. na biodra.
13. Unik prawą w bok + lewe R. w górę, lekko nad głową ugięte, pr. R. w dół zewnątrz, dłonią do przodu, wzrok skierowany w kierunku pr. stopy.
14. Przystaw prawą do lewej + Rr. na biodra.
15. Unik lewą nogą w bok + pr. R. w górę, lekko nad głową ugięte, lewe R. w dół zewnątrz dłonią do przodu, wzrok skierowany w kierunku lewej stopy.
16. Lewą przystaw do prawej + Rr. na biodra. (Postawa pierwotna).

OBRAZ II. (Na nutę: „Uciekła mi przepióreczka").



Postawa i odstęp jak w Obrazie I.

Ćwiczenia te wykonuje się 4 razy: pierwszy raz na linji A—B; drugi raz na B—A; trzeci raz na A—C i czwarty raz na C—A.

Przy drugiem powtórzeniu w 8 takcie, z klęczki wykonuje się ¼ obrotu w prawo na lewej nodze i łącznie przystawia się prawą do lewej, — przy powtórzeniu czwartem w takcie 8: z klęczki taksamo wykonuje się ¼ obrotu w prawo na lewej nodze, przystawiając prawą do lewej.

1. Wykrok lewą (ciężar ciała na obydwu nogach) + Rr. w przód (promień).
2. ½ obrotu w prawo (na pięcie prawej, palcach lewej) do uniku lewą w tył + Rr. opuść w dół a w tył.
3. Wypad (mały) lewą w przód + Rr. w górę.
4. Przystaw lewą do prawej + Rr. na biodra.

5. Wykrok lewą, przenosząc na nią ciężar ciała, prawa na palcach + Rr. ugięte na karku złożone. Tułów silnie wyprostowany, wzrok skierowany w górę w skos.
6. Wykrok prawą, przenosząc na nią ciężar ciała, lewa na palcach + Rr. w bok (dłoń). Tułów i wzrok jak pod 5.
7. Wykrok lewą, klęczka prawą + Rr. w górę, lekko ugięte nad głową.
8. Przystaw prawą do lewej + Rr. na biodra.

OBRAZ III. (Na nutę walca).

Postawa pierwotna oraz odstęp jak w Obrazie I.



Obraz powtarza się 4 razy. Pierwszy (trzeci) raz od A do B i do C; drugi (czwarty) raz od C do D i do A. Takty 1, 2, 3, 4 wykonuje się w punkcie A; Takty 5, 6, 7, 8 na linji A—B.

Takty 9, 10, 11, 12 w punkcie B; Takty 13, 14, 15, 16 na linji B—C.

Takty 17, 18, 19, 20 w punkcie C; Takty 21, 22, 23, 24 na linji C—D.

Takty 25, 26, 27, 28 w punkcie D; Takty 29, 30, 31 32 na linji D—A.

1. Prawą N. wykrok napalcowy zewnątrz + lewe R. w górę, lekko ugięte — prawe R. w dół zewn. dłoń do przodu, T. lekko nachylony w przód na prawo, patrz na palce pr. stopy.
2. Rozkrok pr. N. na palce + Rr. w bok (dłoń). Tułów prostuj.
3. ¼ obr. w lewo (na lewej) do zakroku prawą na palce + Rr. w górę lekko ugięte nad głową.
4. Prawą przystaw do lewej + Rr. na biodra.
5. Krok lewą, suń prawą w przód + lewe R. w górę, lekko ug. nad głową, pr. R. na biodro.
6. Krok lewą + lewe R. ug. nad głową, pr. R. jak pod 5.
7. Krok prawą i suń lewą w przód + prawe R. lekko ugięte nad głową, lewe R. na biodro.
8. a) Krok prawą w przód (lewa w zakroku na palcach) pr. R. ug. nad głową, lewe R. na biodro.
   b) Lewą przystaw do prawej + Rr. na biodra.
9. Wykrok lewą na palce, ciężar ciała na prawej + R. wprzód (promień).
10. ¼ obrotu w prawo na prawej do rozkroku lewą na palce + Rr. w bok (dłoń) pr. R. łkm. w dół.
11. ¼ obrotu w prawo na prawej do zakroku lewą na palce + Rr. w górę ugięte lekko nad głową.
12. a) ⅛ obrotu w prawo na prawej do zakroku lewą na palce (lewą N. odsunąć nieco na lewo) + Rr. na biodra.
    b) Lewą przystaw do prawej + Rr. na biodra.
13. Krok lewą i suń w przód prawą + Lewe R. w górę lekko ugięte nad czołem, prawe R. na biodrze zostaje.

14. Krok lewą w przód, pr. N. na palce + Rr. jak pod 13.
15. Krok prawą i suń lewą w przód + Prawe R. w górę lekko ugięte nad czołem, lewe R. na biodro.
16. a) Krok prawą w przód + Rr. na biodra.
    b) 3/8 obrotu w tył na lewo na prawej nodze i przystaw lewą do prawej. (Front pierwotny jak pod A).

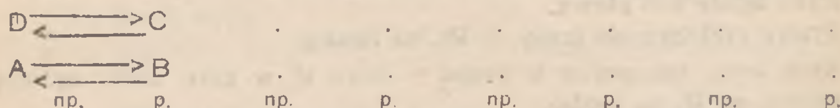
Od 17—20 tak jak od 1—4.

Od 21—24 tak jak od 5—8.

25. tak jak 9.
26. tak jak 10.
27. 1/8 obr. w prawo na prawej N. a na palcach lewej + Rr. w górę ugięte nad głową.
28. Lewą N. przystaw do prawej + Rr. na biodra.
29. tak jak 13.
30. tak jak 14.
31. Krok prawą, suń lewą w przód + Prawe R. w górę lekko ugięte nad czołem — lewe R. na biodro.
32. a) Krok prawą w przód + Rr. na biodra.
    b) 1/8 część obrotu w lewo na prawej i przystaw lewą do prawej.

OBRAZ IV. (Melodja jak w Obrazie I.).

Postawa pierwotna oraz odstęp jak w Obrazie I.



Obraz ten jest **Obrazem I.**, z tą zmianą, iż ćwiczące dzieli się — licząc od prawego skrzydła na: nieparzyste (np.) i parzyste (p.). Nieparzyste rozpoczynają ćwiczenie **lewą nogą**, zaś parzyste **prawą.** — Nieparzyste **zdążają w lewo**, a więc od A do B, od B do C, od C do D i od D do A. — Parzyste **zdążają w prawo**, tj. od B do A, od A do D, od D do C, i od C do B.

Na linjach: A—B i D—C spotykają się nieparzyste z parzystemi i wymijają się na lewo.

Ćwiczenie to wykonuje się 2 razy dookoła kwadratu: A, B, C, D nieparzyste, — parzyste zaś B, A, D, C.

Wydawca i nakładca: Zarząd III Okręgu — Redaktor odp. Stan. Starostka
Z drukarni J. Pisza w Tarnowie